

おいしく・楽しく・すこやかに 食育支援室です！

今、野菜に注目しましょう！

1日に正味350gを目標に！

今、野菜が注目されています。野菜は元気な体を守ってくれると言われています。

子どものころからいろんな野菜に慣れ親しみ、家族みんなで楽しく食べられる環境を作ることが大切です。野菜嫌いの家庭には、その家族の中に野菜の苦手な人がいる場合が多いものです。

知らず知らずのうちに伝わってしまいます。

一日に食べてほしい野菜の量は、大人で350gが目標です。

「旬の野菜を食べよう」

今、旬の野菜はトマト、茄子、キュウリなどです。トマトは免疫力を高め、老化防止になります。

なすは体を冷やす作用もある野菜で、暑い夏には適しています。また、眼精疲労に効果があります。

きゅうりは旬の季節に食べるとビタミンCは冬の2倍以上含まれています。体の余分な塩分を排出し利尿作用があり、加熱調理すると利尿作用がさらに高まります。また野菜だけ食べれば良いというわけではなく、魚や肉・卵・豆類・牛乳・海藻・きのこ・ごはんなど何でもバランスよく食べてこそ必要な栄養素を取ることができます。和食・洋食・中華の料理を組合わせてしっかり野菜を食べましょう。



ピーマン	(1個)	40g
ほうれん草	(1わ)	300g
とまと	(1個)	200g
にんじん	(中1本)	200g
玉ねぎ	(中1本)	200g
キャベツの葉	(1枚)	100g
きゅうり	(1本)	100g
生しいたけ	(1個)	20g

9月	
月 / Mon	火 / Tue
☒ 8/27	☒ 28
☒ 3	ポリオ予防接種 すこやか 13:00~13:30
☒ 10	4
☒ 17	人権・行政相談 交流会館 13:30~16:00 のびのび行事 のびのび 10:00~
☒ 24	18
☒ 25	ひよママデー のびのび 10:00~ 健康講座 西伯病院 13:30~14:30
☒ 26	25

町民健康保険第2期
国民健康保険第3期

お金の税金

わたくしたちの町
8月1日現在(前月比)

人口12,250(±)人
世帯数3,955(±)戸
男 5,759(±)人
女 6,491(±)人

板倉 恵美子 77歳 円山

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

※日程は変更となる場合があります。				
水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
☒ 29	☒ 30	☒ 31	9/1	2
人権・行政相談 しあわせ 9:00~12:00 あいあい すみれ保育園 9:30~11:00	乳児健康診査 すこやか 13:00~13:30		西伯小学校運動会	法勝寺中学校運動会
5	☒ 6	7	8	9
専門相談 しあわせ 9:00~12:00 乳児健康診査 すこやか 13:00~14:00	☒ 13	かきっこCLUB いこい荘 9:30~	西伯郡駅伝競走大会	南部中学校運動会
12	13	14	15	16
なんでも相談 しあわせ 9:00~12:00	人権セミナー いこい荘 19:30~	にじいろポケット すこやか 10:00~		パウンスポール大会in南部 農業者トレーニングセンター
19	☒ 20	21	22	☒ 23
なんでも相談 しあわせ 9:00~12:00 がん検診 いこい荘 8:00~10:00	がん検診 あいみ分館 8:00~10:00	かきっこCLUB いこい荘 9:30~	たそがれコンサート ふるさと交流センター 18:20~ つくし保育園運動会 ひまわり保育園運動会	会見第二小学校運動会
26	☒ 27	28	29	☒ 30
				会見地区運動会 町民運動場

☒・・・町立図書館休館日、☒・・・総合福祉センターしあわせ休館日

●●●ごめい福を祈ります●●●

竹嶋	内田	誠一	55歳	80歳	96歳	64歳	95歳	81歳	82歳	95歳	76歳	年	板倉	濱田	木下	佐伯	氏	
山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山
山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山

●●●お誕生おめでとう●●●

7月届出分(敬称略)